

Besef - Autisme

Na het lezen van het boek "De wetten van Alex" drong het pas goed tot me door dat ik zelf autisme heb. Geen enkele arts of psycholoog kan ontkennen hoeveel de hoofdpersoon overeenkomt met mij. Uit nieuwsgierigheid heb ik ook alle boeken uit de Jasmijn-serie gelezen (Judith Visser). Het valt niet mee om met mijn volle hoofd in het volle hoofd van een ander persoon met autisme te duiken.



In deze boeken lees ik over welke keuzes de hoofdpersoon maakt bij de omgang met autistische uitdagingen. Hoewel die anders zijn dan die van mij, komen de genoemde problemen overeen.

Herinneringen

Ik haal herinneringen op uit mijn eigen kindertijd. Op dit moment vraag ik me af hoe volwassenen om mij heen al die signalen konden missen. Er zijn zoveel voorbeelden van incidenten waar autisme de hoofdrol speelde. Contact met vriendinnen waarbij ik voornamelijk naast hen speelde, of we moesten vergelijkbare gekkigheid leuk vinden. Conflicten waarbij ik nu kan redeneren waarom een vriendin zich terugtrok. Jammer dat ik daar toen geen les in kreeg, heb ik vaak gedacht. Ik denk terug aan toen ik mijn getuigschriften las, van de vrijeschool, en daarin las dat ik sociale dingen niet begreep. Alsof ik het gepest zelf op mijn hals haalde. Waarom heeft hij me dat dan niet uitgelegd?

Gelukkig krijg ik FNS en geen migraine.

In de boeken over Jasmijn lees ik dat zij migraine krijgt, elke keer als ze over haar grens gaat om zich sociaal aan te passen. Het zorgt ervoor dat ze eerder overgaat tot vermijden. Mijn eigen ontdekking is dat mijn FNS-klachten de kop opsteken als ik bezig ben met over mijn grenzen gaan. Gelukkig heb ik wel iets speling waardoor ik soms bewust kiest om iets wel te doen. Maar achteraf moet ik genoeg ruimte maken voor rust, want ik kan snel terugvallen en dat gebeurt ook regelmatig. Ik vind rustdagen heel saai, maar het is wel noodzakelijk. Helaas zijn niet alle life events te voorspellen. Dus soms ontkom ik niet aan overbelasting. Ik voel weer teleurstelling en een stuk doelloosheid als ik bezig ben om dit te verwerken. Dat zal altijd zo blijven.

Maskeren.

Dat autisme bij vrouwen in de medische wetenschap zo laat werd ontdekt komt onder andere doordat autisme zich anders uit dan bij mannen. Zo zijn de specifieke interesses vaak anders. Bovendien kunnen vrouwen sociale regels goed kopiëren. Nu ik meer informatie op zoek over vrouwen met autisme lees ik dat het maskeren van autisme iets is wat veel vrouwen doen. Altijd is er angst of schaamte om te laten zien dat je anders bent. Dat je andere keuzes wilt maken en niet kan of wilt voldoen aan wat de maatschappij van je verwacht. Hierdoor ontstaan meestal problemen met overbelasting. Het is een uiting van angst waar hulpverlening en opvoeders alert op zouden moeten zijn. Maar ja, als iemand goed is in haar rol, is het erg lastig om dat te signaleren natuurlijk.

Doorgaan met eigenwijs zijn.

Ik krijg er gelukkig steeds meer plezier in om mijn eigenwijze keuzes te maken. En daar krijg ik ook nog eens hele positieve reacties op. Jammer dat ik niet eerder zo voor mezelf durfde te kiezen. Ik zou aan iedereen willen meegeven om dit te doen. Maar ik snap ook dat wetten en regels dit soms onmogelijk maken. Verberg jij grote wensen of noodzakelijke zelfzorg? Stop ermee alsjeblieft. Je bent het waard om jezelf te zijn.